

倡导绿色健康 惠及居民生活

“爱溢南西”大型社区主题公益市集成功举办

□记者 姚沁艺

“医生,能不能帮我看看我这颈椎疼是怎么回事……”7月10日上午,“爱溢南西”大型社区主题公益市集在南京西路青海路交叉路口广场举办,许多居民和上班族在此排队,想让脊柱医生看看自己的情况。

据悉,此次公益市集由上海市静安区南京西路街道党工委、办事处和上海市静安区商务委员会主办,上海南西社区金钥匙服务业发展中心承办,主题为“绿色健康生活”。和以往的市集一样,本次市集为居民提供一站式购买服务和配镜、缝补等生活服务,而为了配合这次的主题,承办方还特地请来医生坐诊,向居民、白领们倡导健康的生活习惯。

脊柱健康检查服务受到居民追捧

保健操、血压测量、免费健康轻食……市集上多项有关健康生活的服务都受到了居民的热力欢迎,但其中人气最旺的还是爱心企业美年大健康带来的免费脊柱健康检查服务。

“现在的年轻人工作压力大,很多颈椎都有些问题。”脊柱专家刘医生表示,因为长时间盯着电脑,许多人的头部会不自觉地向前伸,所以下颈段会酸疼,还容易长富贵包。他建议遇到这种情况的上班族注意纠正姿势,同时每天抽时间“贴墙站”,站的时候要注意下巴收紧、后脑勺贴墙。对于一些因长时间背双肩包而造成驼背、高低肩等症状的年轻人,他建议将双肩包背在胸前,“如果这样做,人为了保持平衡自然会把背挺直。”

而对于中老年人,刘医生建议,除了注意姿势、多“贴墙站”以外,还要注意保暖、预防韧带损伤。老年人易骨质增生,因此补钙也十分重要。“还有一点特别要注意的是,现在很多老人看见别人在进行保健锻炼,就自己也跟着学动作,这是非常危险的。”他认为,每个人脊椎的问题都不一样,如果跟风锻炼,很容易造成损伤,“建议脊椎舒服的老年人及时去医院询问医生,不要自己盲目锻炼。”

公益达人社区传递爱心与温暖

在本次“爱溢南西”公益市集上,南京西路街道办事处服务办主任邵婕为本届“公益

达人”和“服务大使”颁奖。

上海美年大健康销售总监肖国玉获得了“公益达人”称号,他在工作之余热衷于做帮助社区居民的公益事业,服务社区百姓,比如向居民传播健康理念,办读书分享会丰富社区居民生活体验,还常常在重大节日为孤寡老人等弱势群体送去节日的温暖。今年夏天,他和他的团队还为贫困家庭送上防暑降温、日常用品等小物品,并印制健康小贴士送到居民手中。

南西街道社区生活服务社区的社区干洗服务师傅王玉娥获得了本届“公益大使”,在中心提供干洗服务的十年间,她用耐心和细心为社区群众提供了诸多便利。她敬业又坚强,几年前她曾因美尼尔症而头痛、呕吐,只能请假去医院,但她怕居民感到不方便,第二天就带病坚持到中心服务。她热心又善良,有时候会为行动不便的老人主动提供上门服务,把爱心落实到每一件小事上。

活动中,爱心组织还为辖区内的贫困家庭送上了夏日清凉大礼包,把爱心和温暖传递下去。

直供商品服务惠及居民

据了解,本次公益市集上,有许多南西社区商业直供服务摊位,为参与市集的居民提供老字号土特产、水果、鲜食等各类直供商品服务,方便居民。

记者在现场注意到,新疆巴楚农产品的



医生为上班族进行脊柱健康检查



居民在直供摊位前挑选商品



邵婕为“公益达人”和“服务大使”颁奖

摊位前聚集了不少居民,不少居民在试吃一款“巴楚留香瓜”。据摊位工作人员介绍,这种瓜原名叫库尔拜热甜瓜,是巴楚县当地的品种,虽然清甜爽口,但也曾一度没有销路。“后来,上海的援疆干部帮助我们精心策划和包装,把这种瓜改名为‘巴楚留香瓜’,成了‘网红产品’,销路一下就打开了。”他提到,大家很感谢援疆干部的支持,因此,也很愿意

把这些瓜带来和南西居民分享。

除了巴楚的农产品,居民还能在市集上找到新长发、第六粮油、雷允上西区等品牌提供的直供商品,体验到“一站式购买”带来的便利。

据介绍,“爱溢南西”大型社区主题公益市集每季度都会举办一次,下次市集预计会在今年10月和居民们见面。

南西白领艺术学苑正式开班

□记者 姚沁艺 整理报道

随着人们生活水平的提高,不少人对于自身发展的需求也越来越高,希望通过业余时间的学习掌握一项技能,陶冶情操。如今,南西街道就为辖区内的白领提供了这样的机会。7月11日晚,Nancy·show南西白领艺术学苑在南西街道社区学校正式开班,学员们迎来了第一堂课。

乐器课程 从基础开始学起

记者了解到,经过前期的报名和梳理,南西白领艺术学苑目前开设钢琴、古筝、古典舞、现代舞四门培训课,课程均为零基础班。走进电钢琴班的授课教室,就能感受到学员们认真学习的氛围,王建中老师从最基础的谱号开始和同学们讲起。他认为,基础是非常重要的,为了之后能够熟练的掌握钢琴,打下坚实的基础必不可少。学员们深以为然,不少学员都拿起纸笔一字不落地的做着笔记。

古筝班的沈薇老师也是采取了同样的教学方式——从基础抓起。她先带同学们认识了一下古筝的整体造型,再根据古人的“宫商角徵羽”跟大家讲解对应的按键。



学员们钢琴课上认真听讲

舞蹈课程 部分学员有一定基础

记者走进现代舞教室时,看到周宗让老师正带着同学们做着准备活动。大家以老师为中心围成一圈,从扭腰、拉筋开始让自己“动起来”。热身之后,周老师亲自示范,教给大家一套基本的舞蹈动作。同学们在一旁认真观摩,用心记下每个动作要领。

而来到古典舞班,一眼就能看到林道奎老师正带着学员们对着镜子练习手臂动作。他告诉记者,大家的学习热情都非常高,大部分的学员都有着良好的基础。而学员们也表示,老师很有耐心,对每位同学都有单独指导。

(部分信息由南熙文化发展中心提供)

用精彩创作讲述老建筑故事

- 活动主题：
“老建筑的故事”市民创意创作大赛
- 活动内容：
围绕上海“老建筑的故事”举办以“阅读上海建筑,讲好上海故事”为主题的故事征集大赛。
- 作品要求：



- 参赛方式：
登录静安区图书馆网站下载报名表,将参赛作品和报名表报送至 jaqgsc@163.com,电子邮件主题需注明“老建筑的故事征稿”。
- 截止日期：
2019年9月30日
- 联系电话：
62173767
(静安区图书馆)